



행로음식

정낙원 · 차경희 지음



(주)교문사

저자 소개

정낙원

한양대학교 가정학과(가정학사)

한양대학교 대학원 가정학과(가정학석사)

중앙대학교 대학원 가정학과(이학박사)

현재 배화여자대학 전통조리과 교수

차경희

서울여자대학교 식품영양학과(이학사)

서울여자대학교 대학원 가정학과(가정학석사)

서울여자대학교 식품영양학과(이학박사)

현재 전주대학교 문화관광대학 전통음식문화전공 교수

향토음식

2007년 8월 25일 초판 인쇄

2007년 8월 30일 초판 발행

지은이 정낙원 · 차경희

펴낸이 류 제 동

펴낸곳 (주)교 문 사

디렉터 양계성

책임교정 강선헌

본문편집 디자인플러스(이경우 · 권진기 · 김금선)

표지디자인 김하늘 · 정해림

사진 스튜디오 현

푸드 스타일링 장미정

제작 김선형

영업 김재광 · 정용섭 · 송기운

출력 현대미디어

인쇄 이화정밀인쇄

제본 대영제본

우편번호 413-756

주소 경기도 파주시 교하읍 문발리 출판문화정보산업단지 336-2

전화 031-955-6111(代)

FAX 031-955-0955

등록 1960. 10. 28. 제 1-2호

홈페이지 : www.kyomunsa.co.kr

E-mail : webmaster@kyomunsa.co.kr

ISBN 978-89-363-0865-0(93590)

*잘못된 책은 바꿔 드립니다.

값 20,000원

불법복사는 지적 재산을 훔치는 범죄행위입니다.

저작권법 제97조의 5(권리의 침해죄)에 따라 위반자는 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처하거나 이를 병과할 수 있습니다.

차례

— 제1부 향토음식의 형성과 특징

향토음식의 형성 12

향토음식의 개념 17

향토음식의 특성 18

향토음식 연구를 위한 고문헌 22

향토음식의 발전을 위한 방안 26

— 제2부 각 지역의 향토음식



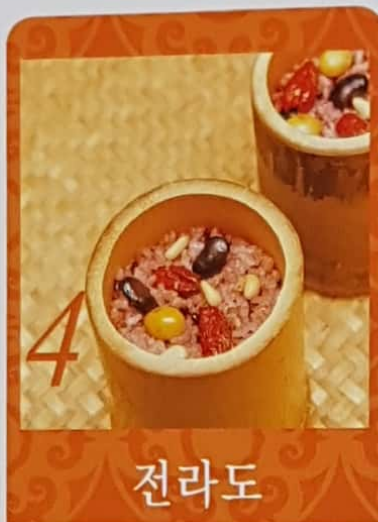
지역적 특징 31
 서울 · 경기도 특산물 34
 서울 · 경기도 음식축제 35
 향토음식 36
 조랭이떡국 36
 생치만두 38
 편 수 40
 설령탕 42
 청진동해장국 44
 수원왕갈비 46
 개성무찜 48
 보쌈김치 50
 강화순무김치 52
 여주산병 54
 개성주악 56
 개성모약과 58



지역적 특징 61
 강원도 특산물 62
 강원도 음식축제 64
 향토음식 66
 곤드레나물밥 66
 춘천막국수 68
 메밀칼썩두기 70
 오징어순대 72
 올챙이국수 74
 황태구이 76
 감자송편 78

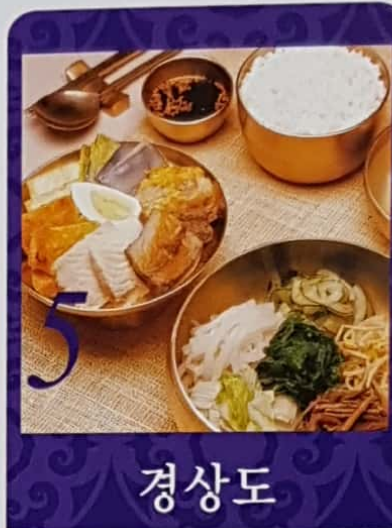


지역적 특징 81
 충청도 특산물 83
 충청도 음식축제 86
 향토음식 88
 금산어죽 88
 호박범벅 90
 올갱이국 92
 박속낙지탕 94
 말린 도토리묵볶음 96
 병천순대 98
 장 떡 100
 어리굴젓 · 조개젓 102
 쇠머리떡 104



전라도

- 지역적 특징 107
- 전라도 특산물 108
- 전라도 음식축제 111
- 향토음식 112
- 전주비빔밥 112
- 전주콩나물국밥 114
- 담양대통밥 116
- 남원추어탕 118
- 매생잇국 120
- 진안에저짬 122
- 영광굴비구이 124
- 장어구이 126
- 세발낙지호롱 128
- 홍삼합 130
- 머위들깨탕 132
- 죽순회 134
- 영암어란 136
- 감장아찌 · 양하장아찌 138
- 돌산갓김치 140
- 고들빼기김치 142
- 나주반지 144



경상도

- 지역적 특징 147
- 경상도 특산물 148
- 경상도 음식축제 152
- 향토음식 154
- 안동헛제삿밥 154
- 통영비빔밥 156
- 충무김밥 158
- 안동칼국수 160
- 굴떡국 162
- 재첩국 164
- 돔배기적 166
- 동래과전 168
- 마산아구찜 170
- 언양불고기 172
- 부추김치 174
- 안동식혜 176
- 수란 178



제주도

- 지역적 특징 181
- 제주도 특산물 182
- 제주도 음식축제 185
- 향토음식 186
- 전복죽 186
- 몸국 188
- 성게국 190
- 갈치호박국 192
- 오분자기찜 194
- 고사리전 196
- 자리돔물회 198
- 성게젓 · 게웃젓 200
- 자리젓 · 갈치속젓 202
- 빙떡 204
- 오메기떡 206
- 팽엣 208
- 밀감화채 210



황해도



평안도



함경도

지역적 특징 213

향토음식 214

해주비빔밥 214

남매죽 216

분디장찌개 218

되비지탕 220

행적 222

호박김치 224

연안식해 226

닭알범벅 228

연안인절미 230

지역적 특징 233

향토음식 234

온 반 234

평양냉면 236

숭어국 238

어복쟁반 240

녹두지짐 242

가지김치 244

노타 246

지역적 특징 249

향토음식 250

함흥냉면 250

원산해물잡채 252

북어전 · 제육전 254

아바이순대 256

가자미식해 258

참고문헌 260

찾아보기 261

전주비빔밥



재료 준비하기

- 쌀 2컵, 사골국물 900mL, 콩나물 100g, 쇠고기(우둔) 100g, 콩나물 160g, 미나리 40g, 소금 ½큰술, 도라지 40g, 소금 1작은술, 고사리 60g, 표고버섯 60g, 애호박 80g, 소금 1작은술, 무 60g, 황포목 60g, 다시마 10×10cm, 달걀 4개, 은행 3알, 고추장 120g, 식용유 1½큰술
- 쇠고기 양념: 청장 1작은술, 다진 마늘 ½작은술, 참기름 1작은술, 깨소금 ½작은술, 청주 1작은술, 잣가루 ½작은술, 배 60g
- 콩나물·미나리 양념: 소금 ⅓작은술, 다진 마늘 ⅓작은술, 참기름 1½작은술, 깨소금 ⅓작은술
- 도라지 양념: 소금 ¼작은술, 다진 마늘 ½작은술, 참기름 ¼작은술, 깨소금 ¼작은술
- 고사리·표고버섯 양념: 청장 1작은술, 다진 마늘 ½작은술, 참기름 ½작은술, 깨소금 ½작은술
- 애호박 양념: 소금 1작은술, 다진 마늘 ½작은술, 참기름 ⅓작은술, 깨소금 ⅓작은술
- 무 양념: 소금 ⅓작은술, 고춧가루 ½작은술, 다진 마늘 ¼작은술, 다진 생강 ⅓작은술

1. 쌀을 씻어 물에 불렀다가 사골 곤 물을 부어 밥을 짓는데, 밥이 끓어오르면 불을 줄이고 콩나물을 얹어 뜸을 들인 후 콩나물이 익으면 밥과 고루 섞어 놓는다.
2. 쇠고기는 채를 썰어 배즙, 청주를 넣고 무쳐서 1시간 정도 놓아 둔 후 청장, 마늘, 참기름, 깨소금, 잣가루를 넣고 무쳐 육회로 사용한다.
3. 미나리는 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데친 후 소금, 참기름, 깨소금, 마늘을 넣고 무친다.
4. 콩나물은 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 내어 소금, 참기름, 마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
5. 도라지는 소금을 넣어 주물러 씻어 쓴맛을 제거한 다음 마늘, 소금을 넣어 볶다가 깨소금, 참기름을 넣는다.
6. 고사리는 끓는 물에 삶은 다음 마늘, 청장을 넣어 무쳐서 볶다가 깨소금, 참기름을 넣는다.
7. 표고버섯은 채 썰어 깨소금, 참기름, 청장, 마늘을 넣고 무친 다음 살짝 볶는다.
8. 애호박은 채 썰어 소금에 절였다가 찬물에 살짝 헹구고 물기를 제거한 후 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 깨소금을 넣는다.
9. 무는 채 썰어 고춧가루, 마늘, 생강, 소금을 넣어 무친다.
10. 황포묵은 길이 4~5cm, 폭 1cm, 두께 3mm로 썰어 놓는다.
11. 다시마는 물기를 꼭 짰 젖은 행주로 닦은 후 170℃의 기름에 튀겨 잘게 부순다.
12. 밥 위에 나물을 색스럽게 돌려 담고 가운데에 육회를 놓는다.
13. 육회 위에 달걀노른자를 얹은 다음 다시마튀각과 볶은 은행을 얹는다.

- 볶은 고추장은 따로 담아 내고, 콩나물국을 곁들이기도 한다.

전주의 비빔밥은 사골을 곤 물로 밥을 짓는데, 밥의 뜸이 들 때 콩나물을 얹어 콩나물밥을 만든다. 전주 팔미(八味) 중 하나인 서목태(鼠目太)라 부르는 쥐눈이콩으로 키운 콩나물, 육회, 오목대(梧木臺)에서 나는 녹두로 만든 황포묵, 맛 좋은 순창고추장, 참기름, 계절 따라 나는 푸성귀가 어우러진 진미(珍味)이다.

맛의 고장 전주에서 비빔밥의 유래는 여러 가지가 전해진다. 첫째, 농번기음식설은 농번기에는 하루에도 여러 차례 음식을 먹는데, 그때마다 구색을 갖춘 상차림을 준비하기 어려워 그릇 하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 되었다는 것이다. 둘째, 음복설이다. 제사를 마치고 신인공식(神人共食)의 의미로 차려 놓았던 제물을 먹음으로써 복을 받는다고 생각하였고, 이를 음복이라 하였다. 그런데 제사에는 여러 사람이 모이고, 또 산신제고 생각하였고, 이를 음복이라 하였다. 그런데 제사에는 여러 사람이 모이고, 또 산신제나 하제의 경우에는 집으로부터 먼 곳에서 제사를 지내므로 그릇을 충분히 준비하기 어려우므로 제물을 골고루 먹으려면 큰 그릇 하나에 여러 가지 제물을 받아 비벼서 먹었다는 것이다. 셋째, 궁중음식설이다. 조선시대 임금의 수라는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 등 네 가지가 있는데, 비빔은 점심 때나 종친이 입궐하였을 때 먹는 가벼운 식사였다. 넷째, 묵은 음식 처리설이다. 선달 그믐날과 새해 설날을 맞기 위해 여러 가지 새로운 음식을 장만하면서 묵은해의 남은 음식을 없애기 위하여 묵은 나물과 묵은 밥을 비벼 먹은 것이다. 그 밖에 임금똥진설이나 동학혁명설 등이 비빔밥의 유래로 전해지고 있다.

전주콩나물국밥



재료 준비하기

■ 밥 4공기, 물 10컵, 콩나물 400g, 북어 1마리, 다시마 40cm, 멸치 100g, 대파 1뿌리, 양파 1/2개, 무 100g, 다진 마늘 1큰술, 소금 2작은술, 후춧가루 1/8작은술
고명: 달걀 10개, 김치(잘게 썬 것) 5큰술, 삶은 오징어(잘게 썬 것) 5큰술, 청양고추 1개

1. 콩나물은 끓는 물에 삶아 건져 놓는다.
 2. 콩나물 삶은 물에 다시마, 멸치, 북어, 대파, 양파, 무를 넣고 육수를 끓여 체에 걸러 놓는다.
 3. 뜨거운 육수에 밥과 콩나물을 토렴하여 뚝배기에 1인분씩 담는다.
 4. 잘게 썬 김치, 오징어, 청양고추 등을 얹어 낸다.
 5. 반숙한 달걀을 함께 낸다.
- 새우젓을 따로 담아 내어 개인의 식성에 맞추어 간을 조절하도록 한다.
 - 기호에 따라 곁들여 먹을 수 있도록 구이 김과 모주(母酒)를 따로 준비한다.

전주의 콩나물은 『조선상식문답(朝鮮相識門答)』에 조선의 이름난 먹거리로 손꼽힌 개성의 엿과 저육, 해주의 승가기, 평양의 냉면, 의주의 대만두, 강릉의 방풍죽 등 10여 가지 가운데 하나이다.

전주의 콩나물은 질 좋은 서목태와 교동과 노송동의 좋은 물이 만나 콩나물의 줄기가 통통하고 곧게 뻗어 있으며, 적당량의 잔뿌리를 가지고 있어 타 지역과는 차별화되고 있다. 『향약구급방(鄉藥救急方)』에는 콩나물을 한약재로도 썼다고 하였으며, 콩에서 싹을 틔우면서 콩나물에는 비타민 C와 아스파르트산의 함량이 많아져 숙취해소에도 탁월한 효과가 있는 것으로 알려지고 있다.

모주는 막걸리에 대추, 계피, 흑설탕을 넣어 끓인 술로 전라도에서는 콩나물국밥을 먹을 때 곁들인다.